

2010年春季

◎ 工作坊

(P. 2-6)

▲ 講座

(P. 7)

☆ 治療/成長小組

(P. 8)

❖ 其他輔導服務

(P. 9-10)



本中心是以聖經為基礎，推行臨床教牧輔導服務。我們為各界人士提供各類專業輔導，並為有需要的人士建立健康的人生，發展身、心、靈的全人成長；同時亦歡迎教會機構轉介個案。

歡迎查詢及預約面談。(直線：3586 0399 電郵：bpcc@bethelhk.org)

輔導技巧研習系列

輔導是一個「助人自助」的歷程，在過程中助人者與受助者共同探索、釐清，及重整生命價值。輔導員除了具備一些的特質，更要不斷的裝備，操練技巧、發掘資源、探索不同的角度、經驗不同的事物，讓同行者的生命愈見成長，及至助人的使命上更見果效。

◎ 在當下

全新

簡介：	活在過去使人停滯不前，活在將來使人變得焦慮不安，活在當下歸回恬靜才能使人重新掌握我們所有的資源，更有力量面對目前。
內容：	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 專注練習 ✓ 如何了解及善用身體發出的訊息 ✓ 調節自主神經系統的記憶
對象：	輔導員、社工、教會中以關懷助人為事奉之弟兄姊妹、助人工作者
日期：	2010年3月5日至3月26日(逢星期五) (共4堂)
時間：	7:00pm - 9:00pm
費用：	HK\$560
導師：	黃葉仲萍女士 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 沙維雅治療模式專業輔導及督導 ◆ 太平洋沙維雅學院臨床會員 ◆ 美國牧關督導及心理治療學院院士 ◆ 美國體感治療協會臨床會員 ◆ 香港專業輔導員協會副院士 ◆ 伯特利輔導中心主任 ◆ 伯特利神學院教牧輔導科講師

◎ 管教無難度-- 家長支援小組

全新

簡介：	現世代孩子面對挑戰重重，此工作坊介紹沙維雅生活模式，推動父母成長，並透過小組支援及欣賞的方式，培育孩子擁有的個人特質。
內容：	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 管教法則 ✓ 父母成長方向 ✓ 開拓支援網絡
對象：	為人父母者，同時亦適合家庭輔導員、社工、教會中以關懷助人為事奉之弟兄姊妹、助人工作者
日期：	2010年7月5日至7月26日(逢星期一) (共4堂)
時間：	7:00pm - 9:00pm
費用：	HK\$560
導師：	黃葉仲萍女士

◎ 婚盟之鑰

全新

簡介：	年輕夫婦進入婚姻充滿憧憬，往往婚後出現很多錯愕的事情。原來婚姻不單是愛情，婚前預備為你作好最好的準備，讓你有信心跨越婚姻的門柵。
內容：	<ul style="list-style-type: none"> --- 認識自己 --- 愛情何價 --- 對婚姻的期望 --- 積極面對問題 --- 婚姻與性
對象：	預備進入婚姻的人士
日期：	待定
時間：	7:00pm - 9:00pm
名額：	20 人
費用：	HK\$560
導師：	<p>程翠雲女士</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 『青少年愛滋教育中心 (Teen AIDS)』 創辦人兼總幹事 ◆ 『觸動輔導中心』 性治療及家庭治療總監 ◆ 大學性教育及家庭教育課程講師 ◆ 電台、電視台、網誌節目主持及報刊專欄作家 ◆ 1998年獲頒傑出愛滋病工作者獎，2009年獲頒愛心獎 ◆ 擅於通過藝術及遊戲進行教育工作，成功發展朋輩教育，成立多隊著名義工團隊，致力於港澳、內地及海外華人社區推行性教育、愛滋病預防、家庭教育及各類人道工作等。

◎ MBTI 初探

全新

簡介：	<p>MBTI® (Myers-Briggs Type Indicator) 是世界上應用最廣泛的性格類型指標，每年有 2 百萬人接受測評。全球 500 強的公司都使用 MBTI®。MBTI®藉由分析人們在生活中面對事物時——取得資訊，決定判斷，掌握動向等喜好及方式，將人分成 16 個基本性格類型。</p> <p>對領導者來說「知己知彼，百戰百勝」，更是亙古不變的黃金致勝定率！然而每個人都是特別及獨特的。MBTI®的剖析，提供並闡釋了原因及方法，幫助我們瞭解自己和別人。</p> <p>MBTI®更將每個人的長處點出，並引領未來可能成功的領域。</p>
內容：	<p>透過我們瞭解自己最自然的做事方式，MBTI 將幫助我們發揮在生活和工作中的優勢，尤其是在以下方面取得更大的成功：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 瞭解和發展自己的領導風格 2) 更有效地進行溝通 3) 消除誤解和衝突 4) 提高自己對他人的影響力 6) 提高自己解決問題、制定決策的技能
對象：	對自我了解有高度興趣及期待提升個人工作及生命品質者。
日期：	2010 年 5 月 8 日及 15 日 (逢星期六) (共 2 堂)
截止報名：	2010 年 4 月 30 日
時間：	2:30pm - 5:30pm
費用：	HK\$850 (費用包括 MBTI®中文原版問卷及 MBTI®中文原版類型解說手冊一本 (價值 HK\$270))
導師：	<p>廖明慧小姐 (Sadia Liu)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sadia 擁有超過 16 年跨國公司的人力資源管理經驗，專注於學習與員工培訓發展。 ◆ 她的工作地域包括中國大陸、香港、韓國、臺灣等國。 ◆ 她多次為公營機構及私人公司主持講座。 ◆ 她還是人力資源工具:Belbin 團隊角色資格認證;Myers-Briggs 類型指標 (MBTI) 資格的認證用戶。

◎ 重尋身心平衡-- 亞歷山大技巧締造的內外空間

簡介：	<p>道成肉身是基督信仰重要標記之一，但我們在日常作息中是否重視身體這聖靈的殿，留意其協調和運用呢？現代人長期不自覺地繃緊某部分肌肉，不單使人疲倦勞損，容易造成慢性疾病，還令自己經常停留在焦躁受壓的狀態，令運作異常細密複雜的身體、思維與情緒大受干擾，影響我們對己對人、以致對神的感應和判斷。而我們每天的大小決定，更往往不自覺地被這些慣性反應所支配。我們如何找到那不易給我們覺察到，卻又不斷地支配我們的慣性，並且走出那慣性，體驗不時舒放重整自我的可能，以致有更大的空間聆聽上帝的聲音？</p> <p>一般來說，亞歷山大技巧導師會藉徒手與口語導引學員提高自我意識，使其更了解和掌握個人當下狀況，得以消除因身心衝突而來的內在噪音，回復和諧運作的狀態。</p> <p>本工作坊旨在幫助學員了解亞歷山大技巧的基本原理，鼓勵學員在日常生活中應用，藉以減少身體的繃緊疼痛，使日常生活過得輕鬆，促進身心和諧。</p>
內容：	<p>(1) 正確的身體藍圖；(2) 另類休息：在休息中探索個人不能休息的形態</p> <p>(上課服飾要求：學員應穿著舒適長褲和有袖上衣，並穿襪，因課堂中學員或須脫鞋進行活動。需自備合適的地墊及幾寸平裝本的書。)</p>
日期：	2010年3月13日及20日(逢星期六) (共2堂)
時間：	2:30pm - 4:30pm
名額：	20人
費用：	HK\$580
導師：	<p>袁達志先生</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 國際認證合格亞歷山大技巧導師 ◆ 維真學院基督教研究碩士 <p>陶婉儀女士</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 國際認證合格亞歷山大技巧導師

◎ 抗疫錦囊-- 個人健康管理

簡介：	<p>都市人生活節奏緊張，忽略日常生活的調適，加上病毒變種，你的健康可能正響起警號。要取得健康鑰匙，抗疫需從生活的基本開始。本工作坊介紹參加者認識身體的狀況，配合均衡飲食，運動保健及心境調適，以達致向疾病say “NO”。</p>
對象：	關心自己及身邊人健康的人
日期：	待定
時間：	7:30pm - 9:00pm
費用：	HK\$400
導師：	<p>盧志榮醫生</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 資深心臟科醫生 <p>梁惠芳女士</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 資深註冊護士 ◆ 曾參加全馬拉松、熱愛行山及戶外運動

九型人格系列

九型人格源於歷史悠久的心理學派，發展成著名的個人性格分析系統，在海外已應用多時，而近年本港亦為各界人士廣泛採用。本工作坊的目的是讓參加者透過學習九型人格去認識各種人格的特性、了解不同人格的思維方式、感情表達、對事物的觀念及如何影響個人與職業的關係等，知己知彼，促進自我成長及人際間的和諧，又透過九型人格幫助個人在職場上發揮潛能。

◎ 九型人格入門

簡介：	介紹九型人格的應用及找出你在這些性格圖譜裡的位置，藉著九型人格你將更能按圖索驥，掌握與別人的溝通方式。
內容：	<ul style="list-style-type: none">✓ 九型人格的基本概念及各型性格的特色✓ 「Triads」身、心、腦的三面平衡✓ 各種性格的恐懼與渴求✓ 「Wings」副性向
對象：	有興趣多認識自己及多了解別人者
日期：	2010年5月29日(星期六) (共1堂)
時間：	9:00am - 5:00pm
費用：	HK\$520
導師：	張麗華小姐 <ul style="list-style-type: none">◆ 師承於九型人格大師 Don Riso & Russ Hudson，多年來學習及研究九型人格學，為美國 Enneagram Institute 註冊導師。(導師資歷簡介可瀏覽網頁 http://www.enneagraminstitute.com/TeachersReferralDetails.asp?tid=190)◆ 現職“Insight Unlimited”高級顧問，持續職業發展培訓課程導師，擁有超過19年人力資源及管理發展訓練經驗。◆ 曾為本港、國內及海外公營及商業機構提供多種九型人格講座及培訓。

◎ 型格對對碰-- 與各型性格相處之道

簡介：	認識各類型性格特質及與其溝通之最有效方法，以建立更理想的人際關係及至個人職業發展等。
內容：	<ul style="list-style-type: none">✓ 各型性格溝通「宜」、「忌」✓ 把握溝通最佳時間及方法
對象：	能初步掌握及運用九型人格者《已完成九型人格入門及進階者優先》
日期：	2010年6月19日(星期六) (共1堂)
時間：	9:00am - 5:00pm
費用：	HK\$520
導師：	張麗華小姐

全新

◎ 創意幽默-- 樂觀生活態度的發展 (中班)

簡介：

幽默是一種生活的態度，能夠讓人在任何事物中發現趣味；幽默是一種寬容精神的體現；幽默是一種智慧的表現。用幽默來處理煩惱與矛盾，會使人感到輕鬆、和諧與愉快。

為了進一步加強參加者掌握幽默的能力，本工作坊會透過「即興劇場」*的遊戲，與參加者共同發掘及提高對事物的洞察力、機智和敏捷的能力，並培養從新角度去認識、感受及思考事物的能力。

* 即興劇場

「生活」與「即興」，本是一場「亂中有序」的遊戲。即興表演 IMPROV 是一種無劇本、不經排練的戲劇演出形式，僅以即場的人或事作為靈感，演員們在舞台上，全靠勇氣、信任、默契、互動與即興技巧，激盪表演出一個個出人意料、妙不可言的即興故事。即興表演不斷地挑戰你的危機處理能力，要你接受自己的無聊，敢於往未知邁進，解放你與生俱來的勇氣。

對象：

已完成「創意幽默」初班的學員

日期：

2010年3月13日至27 (逢星期六) (共3堂)

時間：

2:00pm - 5:00pm

名額：

20人

費用：

HK\$560

導師：

周潔梅女士

- ◆ 戲劇教育工作者、註冊社會工作者
- ◆ 澳洲格理菲斯大學戲劇教育碩士
- ◆ 擅長以藝術及創意進行教育工作，為不同學校、教會團體、社會服務機構及商業機構主領工作坊包括：個人成長、人際關係、情緒教育、親子關係、兩性相處及家庭生活教育等
- ◆ 現為『家戲』家庭戲劇教育中心導師

◆ 專題講座

◆ EFT-- 情緒取向婚姻治療 — 知情釋愛	
簡介：	如何應用 EFT 於活化感情關係 學習釋放真摯感情 處理夫婦性關係的困局
對象：	社工、輔導員及從事助人者行列者
日期：	2010 年 3 月 6 日 (星期六)
時間：	3:00pm - 5:00pm
費用：	HK\$100
講員：	<p>黃達瑩醫生(安大略省註冊婚姻及家庭治療師)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 多倫多大學醫學博士 ◆ 天道大學神學研究碩士(主修個人輔導) ◆ 天道大學婚姻和家庭治療輔導道學碩士 ◆ University of Guelph 婚姻和家庭治療監督證書(Certificate in Marriage and Family Therapy Supervision) ◆ 第一級和第二級 EMDR 證書, 危機輔導的訓練(NOVA), 情緒取向治療的訓練(EFT) ◆ 加拿大安省註冊婚姻和家庭治療師 ◆ 美國和安省婚姻和家庭治療協會臨床會員及合格監督 ◆ 於多倫多大學(University of Toronto)研究院進修婚姻,家庭和性治療課程 <p>現任</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1986 年成立惠恩診所。惠恩診所由四位華人基督徒醫生駐診 ◆ 現職家庭醫生及婚姻、家庭治療師 ◆ 專業婚姻及家庭治療師的訓練監督 ◆ 多倫多大學醫學院家庭醫科輔導訓練監督 ◆ 天道神學院主修婚姻及家庭治療的輔導道學碩士學生和畢業生的訓練監督 <p>著作</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ EQ 步步升 個人成長系列課程 ◆ EQ 步步升 關係成長系列課程: ◆ 建立美滿不能破裂的婚姻 ◆ EQ 步步升 家長成長系列課程

☆ 治療/成長小組

☆ 蛻變之旅 - 成長小組	
簡介：	透過遊戲及心理練習，探討與成長有關的主題。
對象：	對自我探索、自我成長有興趣者
日期：	2010年2月23日至3月30日(逢星期二)(共6次)
時間：	7:15pm - 9:15pm
名額：	10人
費用：	HK\$540
導師：	伯特利輔導中心輔導員

☆ 解開心結 - 情緒治療小組	
簡介：	邀請情緒困擾的同路人，透過小組支持及互動，打開心結在迷惘中尋見出路。
對象：	願意面對及解決情緒困擾的人
日期：	2010年3月3日至4月7日(逢星期三)(共6次)
時間：	7:15pm - 9:15pm
名額：	10人
費用：	HK\$540
導師：	伯特利輔導中心輔導員

☆ 敢怒敢言 - 憤怒治療小組	
簡介：	透過心理遊戲、小組互動及分享，明白怒氣，轉化怒氣成為力量。
對象：	願意積極面對憤怒情緒的人
日期：	2010年3月11日至4月15日(逢星期四)(共6次)
時間：	7:15pm - 9:15pm
名額：	10人
費用：	HK\$540
導師：	伯特利輔導中心輔導員

☆ 打開黑盒 - 哀傷治療小組	
簡介：	透過心理遊戲、小組互動與分享，希望處理及治療一些揮之不去的傷痛。
對象：	希望紓解哀傷的人
日期：	2010年3月12日至3月26日及4月9日至4月23日(逢星期五)(共6次)
時間：	7:15pm - 9:15pm
名額：	10人
費用：	HK\$540
導師：	伯特利輔導中心輔導員



個人輔導/ ◆ 情緒 ◆ 個人成長 ◆ 家庭 ◆ 婚姻生活 ◆ 性困擾
家庭治療

登記服務費：HK\$50

輔導面談費：受助者收入 1%（每次計）作為捐獻贊助



事業方向指導

對象：應屆畢業生、計劃轉變職業、希望多認識及發揮個人潛能人士

內容：自我評估、探索機會、發展事業目標、行動計劃、求職技巧



婚前輔導

內容：為將步入婚姻的男女作好準備，內容包括評估未婚男女的適婚程度，重點在於強化未婚男女的關係，並加以對婚姻的教育，以準備婚後生活的適應。

形式：由一位輔導員個別接見一對預備結婚的情侶

費用：每對 HK\$2000（共四次面談）



婚前預備評估 - 適合準備結婚情侶

婚姻成長評估 - 適合夫婦、小組及伉儷團契使用

內容：透過問卷及專業分析，幫助瞭解自己、認識伴侶、改善溝通與及增進夫婦關係，確立美滿婚姻之路。本中心輔導員跟據分析報告，提供專業的指導或提供婚姻成長之跟進輔導。

費用：每對 HK\$600（包括一次評估，一次跟進面談）



輔導督導 Supervision

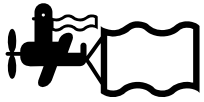
對象：社工、教師、教牧、院牧、從事關顧服事工作者及輔導系學生

形式：小組或個人督導

費用：小組督導（4-6 人）：每小時 HK\$400（每人）；

個人督導：每小時 HK\$800

歡迎來電查詢或預約面談
（輔導中心直線：3586 0399）



伯特利輔導中心招收會員

宗旨

踏進廿一世紀，萬事萬物都在急速轉變，社會、家庭及個人問題日漸增多，人的心靈渴求比以前更甚，但四周缺乏人的關顧與支持，人顯得孤單、無奈，致使心力交瘁。為了幫助有需要的人，伯特利神學院凝聚不同的基督徒專業人士，成立伯特利輔導中心，推行臨床教牧輔導服務。亦為教會提供輔導訓練及支援網絡，作成熟有效的事奉。

特色

1. 本中心乃是以聖經原則作為輔導基礎，訓練及推行臨床教牧輔導及家庭治療。
2. 輔導中心的目標乃是整全的人格關懷，達致健康的身、心、靈。
3. 團隊合作：凝聚不同專業人士，提供多種專業輔導及治療服務。

服務範圍

關顧與輔導

- ✘ 由專業輔導者及教牧提供個人或家庭，婚前或婚後，成長小組等輔導，讓求助者能面對生活上不同的衝擊。
- ✘ 應邀到教會、機構、學校、社區作輔導訓練，以關顧回應社會及教會弟兄姊妹的需要。

裝備與訓練

- ✘ 舉辦輔導講座、親職教育、小組訓練及輔導工作坊等，以回應時代的挑戰及信仰反思，共尋出路。
- ✘ 應邀到教會、機構、學校、社區作專題講座、員工培訓，配合不同的需要，裝備輔導人才。
- ✘ 提供輔導督導(Supervision)給社工、教師、教會牧者、院牧、從事關顧服事工作者及輔導系學生等。

會員福利：針對不同需要之個案，中心提供轉介及評估服務。

我們為會員提供：

1. 輔導諮詢服務（須預約）：個人、家庭、婚姻、婚前及婚後等輔導；
2. 可優先報讀本中心舉辦之短期課程、專題、工作坊等活動及享有九折優待；
3. 成為團體會籍，來自該團體之人士，均享有會員福利。

會籍及會費

1. 個人會籍 HK\$50 (三年為期，有效期滿須申請續期)
2. 團體會籍 HK\$1000 (三年為期，有效期滿須申請續期)
3. 榮譽會籍 HK\$5000 (終身)
4. 公司會籍 (待議)

2010 年春季報名表

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：男 女
 年齡：20 或以下 21-25 26-30 31-35 36-40 41-45 46-50 51-55 56 或以上
 電話：(手) _____ (家) _____ (辦) _____
 電郵(E-mail)： _____ 傳真： _____
 地址：(中) _____
 所屬教會： _____ 職業： _____

第一次參加 本院學生(學號：_____) 輔導中心會員(編號：P_____) 校友優惠咭(編號：_____)
 報名方法：填妥報名表，並於下列適當位置[]劃上✓號，親臨本中心繳款或郵寄支票(期票恕不接受)
 九龍嘉林邊道 45-47 號伯特利輔導中心收(支票抬頭：「伯特利神學院」)。^{*}

類別/名稱		費用:非會員	會員(九折)	四人同報 (八五折)	校友優惠咭 (八折)
課程					
工作坊	在當下	<input type="checkbox"/> HK\$560	<input type="checkbox"/> HK\$504	<input type="checkbox"/> HK\$476	<input type="checkbox"/> HK\$448
工作坊	管教無難度	<input type="checkbox"/> HK\$560	<input type="checkbox"/> HK\$504	<input type="checkbox"/> HK\$476	<input type="checkbox"/> HK\$448
工作坊	婚盟之鑰	<input type="checkbox"/> HK\$560	<input type="checkbox"/> HK\$504	<input type="checkbox"/> HK\$476	<input type="checkbox"/> HK\$448
工作坊	MBTI 初探	<input type="checkbox"/> HK\$850	<input type="checkbox"/> HK\$765	<input type="checkbox"/> HK\$723	<input type="checkbox"/> HK\$680
工作坊	重尋身心平衡	<input type="checkbox"/> HK\$580	<input type="checkbox"/> HK\$522	<input type="checkbox"/> HK\$493	<input type="checkbox"/> HK\$464
工作坊	抗疫錦囊	<input type="checkbox"/> HK\$400	<input type="checkbox"/> HK\$360	<input type="checkbox"/> HK\$340	<input type="checkbox"/> HK\$320
工作坊	九型人格入門	<input type="checkbox"/> HK\$520	<input type="checkbox"/> HK\$468	<input type="checkbox"/> HK\$442	<input type="checkbox"/> HK\$416
工作坊	型格對對碰	<input type="checkbox"/> HK\$520	<input type="checkbox"/> HK\$468	<input type="checkbox"/> HK\$442	<input type="checkbox"/> HK\$416
工作坊	創意幽默 (中班)	<input type="checkbox"/> HK\$560	<input type="checkbox"/> HK\$504	<input type="checkbox"/> HK\$476	<input type="checkbox"/> HK\$448
講座	EFT 情緒取向婚姻治療	<input type="checkbox"/> HK\$100	<input type="checkbox"/> HK\$90	<input type="checkbox"/> HK\$85	<input type="checkbox"/> HK\$80
成長小組	蛻變之旅	<input type="checkbox"/> HK\$540	<input type="checkbox"/> HK\$486	<input type="checkbox"/> HK\$459	<input type="checkbox"/> HK\$432
情緒治療小組	解開心結	<input type="checkbox"/> HK\$540	<input type="checkbox"/> HK\$486	<input type="checkbox"/> HK\$459	<input type="checkbox"/> HK\$432
憤怒治療小組	敢怒敢言	<input type="checkbox"/> HK\$540	<input type="checkbox"/> HK\$486	<input type="checkbox"/> HK\$459	<input type="checkbox"/> HK\$432
哀傷治療小組	打開黑盒	<input type="checkbox"/> HK\$540	<input type="checkbox"/> HK\$486	<input type="checkbox"/> HK\$459	<input type="checkbox"/> HK\$432
其他輔導服務					
個別輔導服務:情緒/個人成長/性/家庭/婚姻 (須電話登記預約)		<input type="checkbox"/> HK\$50 (登記服務費)			
事業方向指導		<input type="checkbox"/> HK\$50 (登記服務費)			
婚姻成長評估服務		<input type="checkbox"/> HK\$600 (一對)			
婚前預備評估服務		<input type="checkbox"/> HK\$600 (一對)			
婚前輔導 - 準備結婚日期: _____		<input type="checkbox"/> HK\$2000 (一對)			
輔導督導服務(Supervision): <input type="checkbox"/> 小組形式 HK\$400 (每小時, 每人) <input type="checkbox"/> 個別督導 HK\$800 (每小時)					
輔導中心會員：報讀中心所舉辦之任何課程均可獲九折優惠					
會費： <input type="checkbox"/> 個人會籍 HK\$50 <input type="checkbox"/> 團體會籍 HK\$1000 <input type="checkbox"/> 榮譽會籍 HK\$5000 <input type="checkbox"/> 公司會籍(待議)					

合共費用：

=====

* 請以獨立支票支付每一項目

* 報名一經接納，有關費用恕不退還，敬請留意！

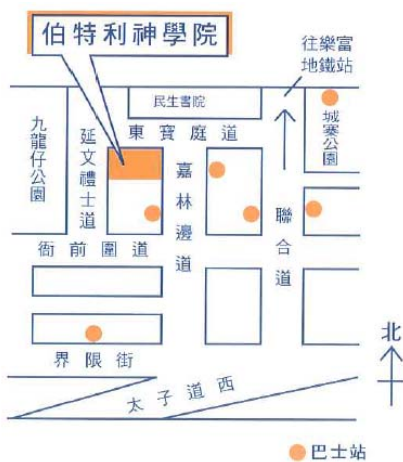


我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。

我所賜的，不像世人所賜的；

你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。

(約翰福音 十四:27)



伯特利輔導中心

地址：九龍嘉林邊道 45-47 號

電話：2336 9197 (直線：3586 0399)

傳真：2336 1852

電郵：bpcc@bethelhk.org

網址：<http://www.bethelhk.org>